GENTE in cucina

sommario

11

22

32

48

54

PASTA AL GRATIN

4 Rigatoni tonnati
5 Ziti ai piselli e prosciutto
6 Maccheroni ai formaggi
7 Pirofila con polpettine
8 Sedani con cimette
9 Tortelli in cocotte
10 Gnocchi con crumble
11 Teglia ai funghi
12 Trenette e ciliegini
13 Reginette ortolane
14 Piccolini alla mozzarella
15 Penne pinoli e mollica

CECI

16 Zuppa di pollo
17 Seppioline in insalata
18 Minestra di noodles
19 Timballini ai cereali
20 Farinata al rosmarino
21 Crema di spinaci
22 Fusi in umido
23 Stufato alla zucca
24 Uova e peperone
25 Pirofila al cavolfiore
26 Ratatouille con zucchine
27 Polpettine dorate

RADICCHIO

28 Tortini di riso
29 Strudel con bacon
30 Orecchiette alla crescenza
31 Quiche di verdure
32 Crema di broccolo
33 Risotto alla pancetta
34 Cestini ripieni
35 Frittata di pasta
36 Penne saporite
37 Zuppa di borlotti

TACCHINO

38 Arrosto ripieno
39 Mele farcite al forno
40 Bocconcini al cartoccio
41 Sformatini con patate
42 Spezzatino al vino rosso
43 Spiedini con taccole
44 Croccante e piccante
45 Con carciofi e fagiolini
46 Cake salato
47 Fagottini ai piselli
48 Casseruola fantasia
49 Tasca con spinaci
50 Filettini d'oro
51 Pirofila al gratin

DOLCI SENZA GLUTINE

52 Delizia alle arance
53 Baci di dama
54 Muffin ai lamponi
55 Tentazione rossa
56 Nodini al miele
57 Torta di mele
58 Frangipane al rabarbaro
59 Mattonella di riso
60 Brownies al caffè
61 Pancake saraceni
62 Ciambelline di carote
63 Sorrisi alla banana
64 Biscotti croccanti
65 Trionfo di cioccolato

TANTE IDEE PER LA VOSTRA TAVOLA
Che inizio croccante con la pasta al gratin! Poi le sorprese dei ceci e il sapore speciale del radicchio. Il secondo è a base di tacchino, mentre per il gran finale largo ai dolci senza glutine.

GRATIN
la pasta croccante vi farà impazzire

Rigatoni tonnati

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di rigatoni * 160 g di tonno sott'olio * 120 g di mozzarella * 350 g di pomodorini ciliegia * 1 spicchio d'aglio * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tagliate la mozzarella a dadini e fateli asciugare su carta da cucina. Dorate in una padella l'aglio spellato con un filo d'olio. Unite i pomodorini, sciacquati e divisi a metà. Salate e cuocete a fuoco dolce 10 minuti. Aggiungete il tonno e spezzettatelo. Intanto, cuocete i rigatoni in acqua salata. Scolateli al dente, conditeli con il sugo e trasferiteli in una pirofila oliata. Unite la mozzarella, pepate a piacere e infornate a 200° per circa 15 minuti.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di ziti * 300 g di piselli surgelati * 1 cipolla * 200 g di prosciutto cotto a dadini * 100 g di grana padano grattugiato * 250 ml di panna fresca * Peperoncino in polvere * Burro * Sale

Fate appassire la cipolla, spellata e tritata, in una padella con una noce di burro. Unite il prosciutto, rosolatelo qualche minuto, poi aggiungete i piselli e fate insaporire. Versate la panna, portate a bollore e lasciate addensare. Regolate di sale.

Nel frattempo, lessate gli ziti in abbondante acqua salata. Scolateli al dente e conditeli con la salsa, metà del grana e peperoncino a piacere. Trasferiteli in una pirofila imburrate, spolverizzate con il grana rimasto e infornate 10-15 minuti a 200°.

Ziti ai piselli e prosciutto

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

Impossibile resistere a queste pirofile dorate. Dalle trenette ai tortelli in cocotte, ecco tante idee gustose per tutta la famiglia. E che sorpresa gli gnocchi!

Maccheroni ai formaggi

Preparazione 10 minuti
Tempo di cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di ziti tagliati * 160 g fontina * 50 g di caprino * 80 g di mozzarella * 70 g parmigiano reggiano grattugiato * 300 ml di besciamella * Burro * Sale e pepe

Tagliate la mozzarella a dadini e asciugateli con carta da cucina. Riducete a fettine la fontina. Scaldate la besciamella in un pentolino, spegnete e unite fontina, mozzarella, caprino e metà del parmigiano. Cuocete la pasta in acqua salata. Scolatela al dente e conditela in una terrina con la salsa ai formaggi e una macinata di pepe. Trasferitela in una pirofila imburrata e spolverizzate con il parmigiano rimasto. Infornate per circa 20 minuti a 180°. Guarnite a piacere con basilico.

Pirofila con polpettine

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di ziti * 300 ml di passata di pomodoro * 140 g di macinato misto di manzo e maiale * 140 g mortadella * 200 g di scamorza * 1 uovo * 1 fetta di pancarrè * 50 g di parmigiano reggiano grattugiato * Latte * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

In una terrina, mescolate il macinato con la mortadella tritata, il pancarrè ammollato in poco latte e strizzato, l'uovo e 1-2 cucchiai di parmigiano. Formate tante polpettine grandi come una noce e rosolatele in una padella, con un filo d'olio. Aggiungete la passata di pomodoro e lasciate sobbollire 10 minuti. Regolate di sale e pepate. Intanto, lessate gli ziti in abbondante acqua salata. Scolateli al dente, conditeli in una terrina con un filo d'olio e qualche cucchiaiata di sugo. Ungete d'olio una pirofila e distribuite la pasta, le polpettine e il resto del sugo. Cospargete con la scamorza a dadini, il parmigiano rimasto e infornate 25 minuti a 180°.

Sedani con cimette

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di sedani * 300 g di cimette di broccoli * 300 g di cimette di cavolfiore * 200 g di besciamella * ½ cucchiaino di senape * 50 g di parmigiano reggiano grattugiato * Burro * Sale e pepe

Sciacquate le cimette di broccoli e cavolfiore. Tuffatele in una pentola con abbondante acqua salata bollente, riportate a bollore e versate la pasta. Lessatela al dente, scolatela con le cimette e conditele in una pirofila, con una noce di burro. Intanto, scaldate in un pentolino la besciamella e unite metà del parmigiano grattugiato e la senape. Pepate e mescolate. Versate la salsa su pasta e verdure e amalgamate. Spolverizzate con il resto del parmigiano e infornate 15-20 minuti a 180°.

Tortelli in cocotte

Preparazione 10 minuti
Tempo di cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di tortelli di magro * 120 g di mozzarella * 70 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 ciuffo di prezzemolo * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tagliate la mozzarella a dadini e fateli asciugare su carta da cucina. Lessate i tortelli in acqua salata, scolateli al dente e conditeli in una terrina con una noce di burro, un filo d'olio, la mozzarella e metà del parmigiano. Trasferiteli in 4 cocotte imburrate. Cospargete con il resto del parmigiano, fiocchetti di burro e infornate 10-15 minuti a 180°. Servite con il prezzemolo tagliuzzato.

PASTA AL GRATIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g di gnocchi * 12 cavolini di Bruxelles * 1 cipolla * 40 g di pecorino grattugiato * 80 g di gherigli di noci pecan * 2 cucchiai di farina di mandorle * 2 cucchiai di farina di integrale * 2 cucchiai di zucchero di canna * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate e lessate 5 minuti i cavolini in acqua salata. Scolateli con un mestolo forato (conservate l'acqua) e tagliateli a spicchi. In una padella, fate appassire la cipolla, spellata e tritata, con un filo d'olio. Unite i cavolini (tranne qualche fogliolina per guarnire), cuocete 10 minuti, regolate di sale e pepate. Tuffate gli gnocchi nell'acqua dei cavolini, riportata a bollore. Scolateli quando salgono a galla, trasferiteli nel condimento, saltate un minuto, spegnete, unite il pecorino e amalgamate. Trasferite gli gnocchi in una pirofila imburrata. Tritate le noci nel mixer, tranne qualcuna per decorare. Mescolatele in una ciotola con le farine, lo zucchero, sale e 2 cucchiai d'olio, per ottenere un composto di briciole. Cospargetele sugli gnocchi e infornate 15 minuti a 180°. Decorate con le foglioline dei cavolini e le noci tenute da parte.

Gnocchi con crumble

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

Teglia ai funghi

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di ziti tagliati * 350 g di funghi misti * 1 spicchio d'aglio * 100 g di prosciutto cotto a dadini * 2 cucchiai di olive verdi e nere * 200 g di scamorza * 40 g di parmigiano reggiano grattugiato * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pulite i funghi e tagliateli a pezzetti. Scaldate in una padella un filo d'olio con l'aglio spellato. Unite il prosciutto e rosolatelo. Aggiungete i funghi e fateli saltare una decina di minuti, finché l'acqua emessa è evaporata. Spegnete, unite le olive. regolate di sale, pepate ed eliminate l'aglio. Cuocete gli ziti in abbondante acqua salata, scolateli al dente e ripassateli nella padella con il condimento. Trasferite gli ziti in una pirofila imburrata alternandoli con la scamorza, tagliata a dadini. Spolverizzate con il parmigiano e infornate 10-15 minuti a 180°.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di trenette * 300 g di pomodorini ciliegia * 1 spicchio d'aglio * 20 g di capperi sotto sale * 50 g di pecorino grattugiato * 50 g di pangrattato * 1 ciuffo di basilico * Origano secco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciacquate i capperi e metteteli a bagno in acqua tiepida. Lavate i ciliegini, tagliateli a metà, eliminate i semi e disponeteli con il taglio verso l'alto in una pirofila, ben oliata su fondo e bordi. Scolate i capperi e tritateli con l'aglio spellato e il basilico. Mescolate il trito con il pangrattato e una presa di origano. Spolverizzate il composto sui pomodorini e irrorate d'olio. Infornate 30 minuti a 160°, finché i ciliegini sono leggermente gratinati. Lessate le trenette in acqua salata, scolatele al dente e conditele nella teglia con i pomodorini e, se serve, ancora un giro d'olio. Pepate a piacere, spolverizzate con il pecorino e gratinate 10-15 minuti in forno a 180°.

Trenette e ciliegini

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

Reginette ortolane

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di reginette * 2 zucchine * 1 carota * 300 g di pomodorini ciliegia * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * 200 g di mozzarella * 1 ciuffo di basilico * 40 g di parmigiano reggiano grattugiato * Olio extravergine d'oliva * Sale

Tagliate la mozzarella a dadini e fateli asciugare su carta da cucina. Raschiate la carota, mondate le zucchine e riducetele a fettine. Sciacquate i pomodorini. Fate dorare l'aglio schiacciato in una padella con un filo d'olio e la cipolla, spellata tritata. Unite le fettine di zucchine e carota, i pomodorini, sale, pepe e cuocete 10-15 minuti. Completate con il basilico a striscioline. Intanto, lessate le reginette in acqua salata. Scolatele al dente e ripassatele nella padella con il condimento. Eliminate l'aglio e trasferite la pasta in una pirofila ben oliata. Unite la mozzarella, il parmigiano e passate in forno a 180° per 20 minuti.

Piccolini alla mozzarella

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di sedanini * 200 g di mozzarella * 200 g di pancetta a dadini * 1 scalogno * 60 g di parmigiano reggiano grattugiato * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tagliate la mozzarella a dadini e fateli asciugare su carta da cucina. Rosolate la pancetta in una padella con un filo d'olio e lo scalogno, spellato e tritato. Intanto, lessate la pasta in acqua salata e scolatela al dente. Ripassatela nella padella con la pancetta, una noce di burro, una macinata di pepe e mescolatela con la mozzarella in una pirofila imburrata. Cospargete con il parmigiano e infornate 15 minuti a 180°.

Penne pinoli e mollica

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di penne rigate * 400 g di polpa di pomodoro * 1 spicchio d'aglio * 40 g di mollica di pane * 1 cucchiaio di pinoli * 1 ciuffo di timo * 1 ciuffo di prezzemolo * Peperoncino in polvere * Olio extravergine d'oliva * Sale

Dorate in una padella l'aglio schiacciato con un filo d'olio e una presa di peperoncino. Unite il pomodoro, salate e cuocete per 15 minuti. Intanto, tritate nel mixer la mollica con il timo e il prezzemolo. Lessate le penne in acqua salata, scolatele al dente e conditele con il pomodoro. Trasferite tutto in una pirofila oliata e cospargete la superficie con il trito e i pinoli. Passate in forno a 180° per 15 minuti.

CECI *i piccolini che conquistano*

Zuppa di pollo

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
450 g di petto di pollo * 400 g di ceci lessati * 2 cipollotti * 2 carote * 1 gambo di sedano * 1 spicchio d'aglio * 1 cucchiaino di cumino in polvere * 1 cucchiaino di curry * 400 g di pomodori pelati * 50 g di concentrato di pomodoro * 750 ml di brodo di pollo * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tritate la parte bianca dei cipollotti (conservate il verde) con l'aglio spellato, tagliate a dadini le carote e il sedano puliti e fateli rosolare in una casseruola con un filo d'olio. Unite il pollo a dadini e fatelo colorire e insaporire 5 minuti. Spolverizzate con cumino e curry, mescolate e bagnate con un filo di brodo. Stemperatevi il concentrato e unite i pelati spezzettati, i ceci e il brodo. Regolate di sale, pepate e portate a bollore. Lasciate sobbollire a fuoco dolce, coperto, per 20 minuti. Completate con il verde del cipollotto a rondelle e il prezzemolo tritato.

Seppioline in insalata

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg di seppie pulite * 400 g di ceci lessati * 1 scalogno * ½ cipolla rossa * 1 spicchio d'aglio * ½ limone * 1 ciuffo di prezzemolo * 2 peperoncini secchi * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Fate appassire in una padella, con un filo d'olio, la cipolla, lo scalogno e l'aglio, spellati e affettati. Sciacquate le seppie, tagliatele a pezzetti e unitele al soffritto, con i peperoncini. Cuocete 5 minuti, aggiungete i ceci e lasciate insaporire per altri 2 minuti. Regolate di sale, pepate e completate con il succo del limone e il prezzemolo tritato.

Secchi, lessati, persino in farina si usano in tantissime ricette come primi piatti, umidi, schiacciate tipiche e golose crocchette

Minestra di noodles

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
100 g di noodles (spaghetti orientali di grano) * 400 g di ceci lessati * 400 g di cavolfiore * 80 g di cavolo nero * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * 2 cm di zenzero fresco * 1 cucchiaino di curcuma * 1 cucchiaino di cumino in polvere * 1 l di brodo vegetale * ½ limone * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

In una casseruola, fate soffriggere la cipolla e l'aglio, sbucciati e tritati, con un filo d'olio. Pelate e grattugiate lo zenzero. Unitelo al soffritto, spolverizzate con la curcuma, il cumino e fate insaporire 2-3 minuti. Versate il brodo, il succo del limone e portate a bollore. Aggiungete il cavolfiore, sciacquato e diviso a cimette, e le foglie di cavolo, mondate e spezzettate. Cuocete 15 minuti a fuoco moderato. Unite i ceci, riportate la minestra a bollore e versate i noodles. Portate a cottura la pasta, regolate di sale, pepate e servite.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
350 g di cereali misti (riso, orzo, farro) * 300 g di ceci lessati * 700 ml di brodo vegetale * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di timo * Peperoncino in fiocchi * 30 g di semi di zucca * Olio extravergine d'oliva * Sale

Versate i cereali nel brodo e bollente, mettete il coperchio e cuocete per circa 20 minuti, finché tutto il liquido è assorbito. Sgranate i chicchi, conditeli con poco olio e regolate di sale. Fate appassire in un'altra casseruola la cipolla e l'aglio, spellati e tritati, con un filo d'olio, una presa di peperoncino e le foglioline del timo. Portate a bollore. Unite i ceci e schiacciateli in modo grossolano. Versate 300 ml di acqua e cuocete a fuoco dolce 15-20 minuti, fino a ottenere un composto asciutto. Unite il composto di ceci ai cereali e mescolate. Trasferite il composto in 4 cocotte unte d'olio e infornate 25 minuti a 180°. Nel frattempo, tostate i semi di zucca in una padella antiaderente. Sfornate le cocotte, cospargetele con i semi di zucca e servite.

Timballini ai cereali

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di farina di ceci * 2 rametti di rosmarino * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

In una ciotola, stemperate la farina di ceci con 700 ml d'acqua, usando una frusta a mano per evitare che si formino grumi. Coprite con pellicola e fate riposare a temperatura ambiente almeno 6-8 ore, o tutta una notte. Trascorso il riposo, eliminate con un mestolo forato la schiuma che si è formata sulla superficie della pastella. Aggiungete 4 cucchiai d'olio e gli aghi del rosmarino. Salate e pepate, mescolando bene con la frusta. Ungete d'olio una teglia rotonda bassa e versate la pastella. Rimescolate e infornate circa 15 minuti a 220°, finché la superficie è dorata. Sfornate e servite, a piacere con sale in fiocchi.

Farinata al rosmarino

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

Crema di spinaci

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di spinaci * 400 g di ceci lessati * 1 scalogno * 2 cm di zenzero fresco * 1 mazzetto di erba cipollina * 1,2 l di brodo vegetale * Olio extravergine d'oliva * Sale

Fate appassire in una casseruola, con un filo d'olio, lo scalogno sbucciato tritato. Unite lo zenzero, pelato e grattugiato, e i ceci, tenendone da parte alcuni per la decorazione. Versate il brodo, coprite, portate a bollore e cuocete a fuoco dolce 20 minuti. Unite gli spinaci, lavati e spezzettati, e fate sobbollire 5 minuti. Frullate la minestra con un mixer a immersione, regolate di sale e tenete sul fuoco altri 5 minuti. Servite con i ceci tenuti da parte e l'erba cipollina tagliuzzata.

Fusi in umido

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
55 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 fusi di pollo * 400 g di ceci lessati * 80 g di spinacini novelli * 1 spicchio d'aglio * 400 g di pomodori pelati * 2 cucchiai di pesto * 1 ciuffo di salvia * 1 rametto di rosmarino * 600 ml di brodo vegetale * 100 ml di vino bianco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Fate appassire la cipolla, spellata e tritata, in una padella con un filo d'olio. Aggiungete i fusi, sale, pepe e rosolate. Sfumate con il vino e fate evaporare l'alcol. Unite i pelati spezzettati, le erbe, i ceci, il brodo e portate a bollore. Cuocete coperto 40 minuti unendo, dopo mezz'ora, gli spinacini lavati. Regolate di sale e servite con il pesto.

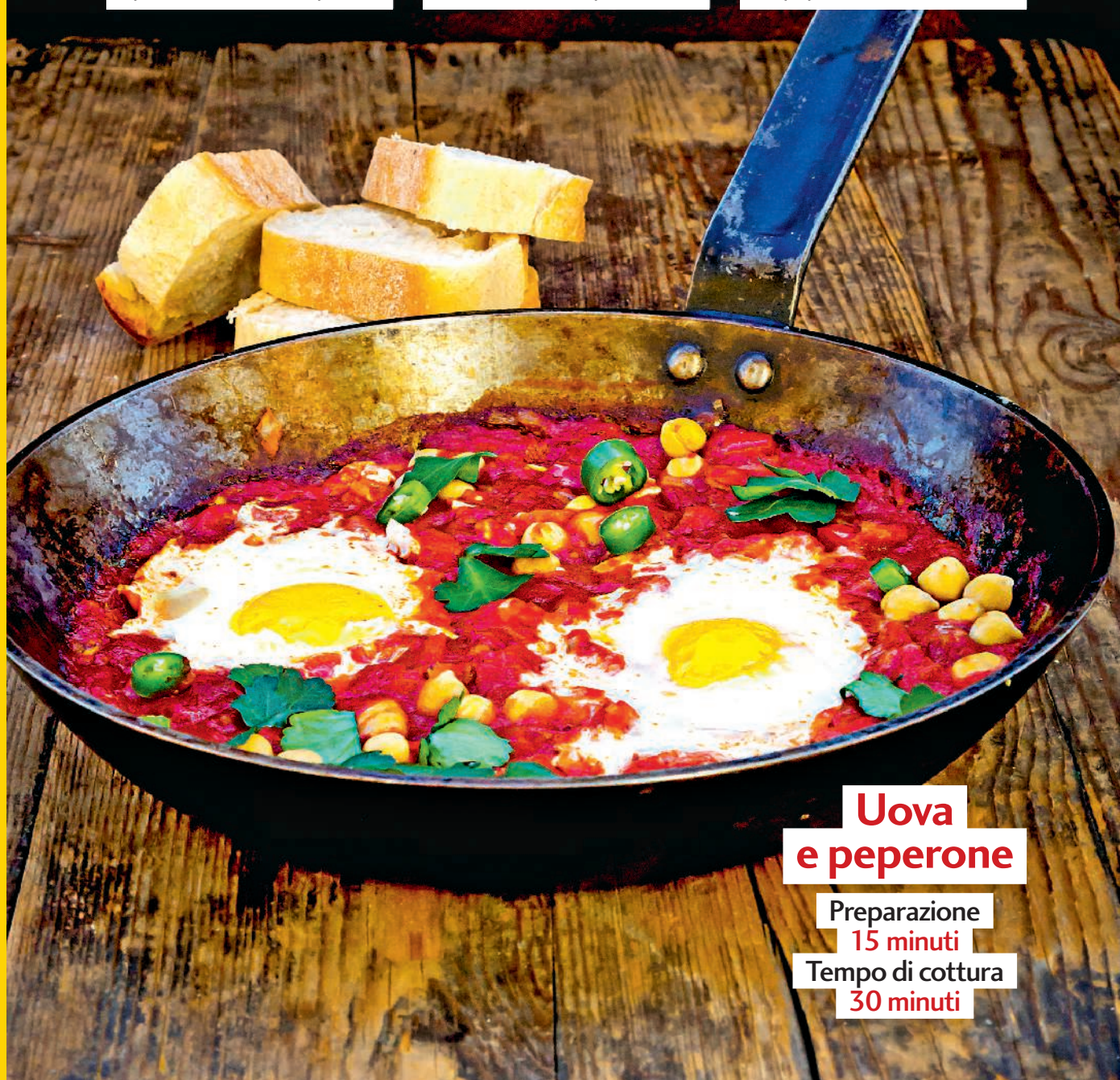
INGREDIENTI PER 4 PERSONE
700 g di zucca * 400 g di carote * 400 g di ceci lessati * 1 cipolla * 1 spicchio aglio * ½ melagrana * 1 cm di zenzero fresco * 1 cucchiaino di cannella in polvere * 1 cucchiaino di cumino in polvere * ½ cucchiaino di paprica * 1 bustina di zafferano * Peperoncino in polvere * 250 ml di brodo vegetale * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale

Raschiate le carote, pulite la zucca e tagliatele a tocchetti. In una casseruola, fate appassire la cipolla e l'aglio, sbucciati e affettati, con lo zenzero, pelato e grattugiato, e un filo d'olio. Aggiungete carote e zucca, spolverizzate con le spezie in polvere, una presa di peperoncino e mescolate. Unite i ceci, fate insaporire, versate il brodo e portate a bollore. Lasciate cuocere per 20-25 minuti a fuoco lento, con il coperchio un po' scostato, finché gli ortaggi sono teneri e il fondo abbastanza asciutto. Lavate la melagrana e ricavate i chicchi. Regolate lo stufato di sale e servite con il prezzemolo tritato e i chicchi di melagrana.

Stufato alla zucca

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 2 PERSONE
2 uova * 120 g di ceci lessati * 1 peperone rosso * ½ cipolla rossa * 1 spicchio d'aglio * 4 pomodori pelati * 1 peperoncino verde fresco * 1 cucchiaino di paprica * ½ cucchiaino di cumino in polvere * 1 ciuffo di basilico * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate il peperone e tagliatelo a pezzetti. Spellate e tritate la cipolla e l'aglio. Fateli appassire in una padella, che vada sulla fiamma e in forno, con un filo d'olio. Aggiungete il peperone, spolverizzate con paprica e cumino e fate insaporire 5 minuti. Versate i pomodori spezzettati e mescolate. Salate e pepate, abbassate la fiamma e fate sobbollire il sugo 10 minuti, unendo i ceci a metà tempo. Spegnete e ricavate nella salsa 2 cavità. Sgusciateci delicatamente le uova e salatele. Trasferite la padella in forno a 180° e cuocete per 8-10 minuti finché gli albumi sono rappresi. Intanto, pulite il peperoncino e tagliatelo a rondelle. Servite la padellata di uova guarnita con il basilico spezzettato e il peperoncino.

Uova e peperone

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 30 minuti

Pirofila al cavolfiore

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di ceci lessati * 800 g di cimette di cavolfiore * 1 mazzetto di ravanelli * 1 avocado * 140 g di yogurt greco * Paprica * 1 lime * Semi di nigella o sesamo nero * 1 ciuffo di menta * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciacquate le cimette di cavolfiore e disponetele in una pirofila, rivestita di carta da forno, insieme ai ceci. Spolverizzate con la paprica, irrorate d'olio, salate, pepate e mescolate. Infornate 20-25 minuti a 220°. Intanto, tagliate l'avocado a metà, eliminate il nocciolo, sbucciate la polpa, affettatela e spruzzatela con il succo del lime. Frullate 2 fettine di avocado con lo yogurt, sale e pepe. Pulite i ravanelli e tagliateli a fettine sottili. Sfornate la pirofila e completatela con l'avocado rimasto, i ravanelli, i semi e qualche foglia di menta. Servite con la salsa.

Ratatouille con zucchine

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di ceci lessati * 1 melanzana * 2 zucchine * 1 cipolla rossa * 1 spicchio d'aglio * 200 g di peperoni in agrodolce * 400 g di pomodori pelati * 1 cucchiaino di paprica * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate e tagliate a dadini la melanzana. In una padella, fate appassire la cipolla e l'aglio, spellati e tritati, con un filo d'olio. Aggiungete la melanzana e fate insaporire 5 minuti. Unite la paprica, i pelati spezzettati e mescolate. Aggiungete i peperoni a dadini, coprite e cuocete 15 minuti. Unite i ceci, sale, pepe e cuocete altri 5 minuti. Nel frattempo, pulite le zucchine, affettatele a nastri sottili per il lungo, spennellatele d'olio, grigliatele su una bistecchiera calda e salatele. Servite la ratatouille con le zucchine e il prezzemolo.

Polpettine dorate

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di ceci * 1 cipollotto * 1 carota * 2 uova * 2 fette di pancarrè * Latte * Pangrattato * Farina di ceci * Olio di semi di arachidi * Olio extravergine d'oliva * Sale

Mondate il cipollotto e la carota, tritateli e fateli appassire in una padellina con un filo di olio d'oliva. Sbriciolate il pancarré nel mixer e trasferitelo in una ciotola. Frullate nel mixer i ceci e uniteli al pane con un filo di latte, un uovo e il soffritto. Amalgamate, regolate di sale e pepate. Se l'impasto è troppo morbido, unite poca farina di ceci o pangrattato, se asciutto un filo di latte. Formate tante polpettine appiattite e passatele nella farina di ceci, nell'uovo rimasto sbattuto e nel pangrattato. Friggete le polpettine in una padella con un dito di olio di semi, a fuoco moderato, girandole per dorarle su entrambi i lati. Scolatele su carta da cucina e servite, a piacere con una salsa a base di yogurt e senape.

RADICCHIO

la signora in rosso delle insalate

Tortini di riso

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di riso per risotti * 1 cespo di radicchio rosso * 1 porro * 50 g di taleggio * 1 uovo * 50 g di parmigiano reggiano grattugiato * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Fate stufare il porro, mondato e affettato, in una casseruola con un filo d'olio. Unite il radicchio, lavato e tagliato a listarelle (tranne qualche foglia per guarnire). Fate appassire 10 minuti, salate e pepate. Intanto, lessate il riso in acqua salata. Scolatelo al dente e mescolatelo in una terrina con una noce di burro, il radicchio, l'uovo, 30 g di parmigiano e il taleggio a tocchetti. Imburrate 4 stampini rotondi, dividetevi il riso, spolverizzate con il parmigiano rimasto e infornate a 180° per circa 15 minuti. Sfornate, sformate i tortini, decorateli con il radicchio tenuto da parte e servite.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
150 g di farina, più quella per la lavorazione * 1 cespo di radicchio rosso * 50 g di bacon a dadini * 1 uovo * 1 rametto di rosmarino * 1 rametto di salvia * 50 g di burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavorate nell'impastatrice la farina con il burro a pezzetti. Unite l'uovo, 25 ml d'acqua, un pizzico di sale e impastate. Trasferite la pasta sul piano infarinato, compattatela, avvolgetela in pellicola e fatela riposare 30 minuti in frigo. Mondate il radicchio e tagliatelo a listarelle. Scaldate in una padella un filo d'olio con il rosmarino e la salvia. Unite il bacon e fate rosolare 5 minuti. Eliminate le erbe e aggiungete il radicchio. Regolate di sale, pepate e cuocete 5 minuti. Bagnate con qualche cucchiaio d'acqua e proseguite la cottura altri 5 minuti, finché il fondo è asciutto. Stendete la pasta in un rettangolo e farcitela con radicchio e bacon. Arrotolate lo strudel dal lato lungo, sigillando bene i bordi. Trasferitelo su una placca, rivestita di carta da forno, e cuocete a 180° per circa 30 minuti. Sfornate e servite lo strudel tiepido.

Strudel con bacon

Preparazione 30 minuti
Tempo di cottura 50 minuti

Lievemente amarognolo e aromatico, impreziosisce tanti piatti con il suo sapore unico. Da provare con le orecchiette

Orecchiette alla crescenza

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di orecchiette * 200 g di radicchio rosso * 1 scalogno * 230 g di crescenza * 50 g di parmigiano reggiano grattugiato * 100 ml di panna fresca * 1 mazzetto di erba cipollina * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate e affettate il radicchio. Spellate lo scalogno, tritatelo e fatelo dorare in una padella con un filo d'olio. Unite il radicchio e fate appassire, coperto, 10 minuti. Salate, pepate e frullate con un filo d'olio e la panna. Riversate la crema nella padella e lasciate addensare 5-6 minuti. Intanto, cuocete le orecchiette in abbondante acqua bollente salata. Dividete la crescenza a ciuffetti. Scolate le orecchiette al dente, conservando un po' della loro acqua. Trasferitele nella padella con qualche fiocchetto di crescenza, il parmigiano e mescolate per mantecare, allungando se occorre con poca acqua della pasta. Completate con la crescenza rimasta e l'erba cipollina tagliuzzata.

Quiche di verdure

Preparazione 30 minuti
Tempo di cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
180 g di farina integrale * 30 g di farina di ceci * 2 cespi allungati di radicchio rosso * 1 melanzana * 2 zucchine * 1 carota * 1 cipolla * 3 peperoni giallo, verde e rosso * 250 g di formaggio fresco spalmabile * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 ciuffo di basilico * 1 ciuffo di timo * 1 cucchiaio di sciroppo d'acero * Farina 00 * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

In una ciotola, mescolate la farina integrale e quella di ceci con un pizzico di sale e 35 ml d'olio. Impastate unendo la quantità di acqua fredda necessaria a ottenere un impasto liscio. Formate un panetto, avvolgetelo in pellicola e fate riposare 30 minuti in frigo. Sul piano cosparso di farina 00, stendete la pasta a 3 mm di spessore e rivestite uno stampo imburrato. Coprite con carta da forno, una manciata di legumi secchi e infornate 10 minuti a 180°. Intanto, mondate le verdure e tagliatele per il lungo a spicchietti sottili. Sfornate la quiche, eliminate legumi e carta e spalmate il fondo con il formaggio. Disponete le verdure a raggiera, alternando qualità e colori e cospargendo con le erbe tritate. Irrorate con lo sciroppo d'acero a filo e un giro d'olio, salate e pepate. Infornate a 180° per 25-30 minuti. Sfornate la quiche, lasciatela intiepidire qualche minuto e servite.

Crema di broccolo

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
900 g di broccolo romanesco * 100 g di radicchio rosso tardivo * 100 g di yogurt * ½ cipolla * Brodo vegetale * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pulite il broccolo, dividetelo a cimette e fatele insaporire in una casseruola con un filo d'olio e la cipolla, spellata e tritata. Salate, pepate e coprite a filo di brodo. Portate a bollore e cuocete 20 minuti, finché le cimette sono tenere. Frullate con un mixer a immersione, aggiungete lo yogurt, regolate di sale e scaldate qualche minuto. Lavate il radicchio e tagliatelo a pezzetti. Servite la crema con il radicchio e un filo d'olio.

Risotto alla pancetta

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di riso per risotti * 400 g di radicchio rosso * 1 cipolla * 150 g di pancetta * 1,2 l di brodo vegetale * 80 ml di vino rosso * 40 g di grana padano * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate il radicchio e affettatelo. In una casseruola, fate appassire la cipolla, spellata e tritata, con un filo d'olio. Unite la pancetta e il radicchio, tranne una manciatina, e fate rosolare 5 minuti. Versate il riso, fate tostare e sfumate con il vino, lasciando evaporare l'alcol. Portate a cottura unendo via via il brodo caldo. Regolate di sale, pepate, unite una noce di burro e mescolate. Completate con il grana a scagliette e il radicchio tenuto da parte.

Cestini ripieni

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
* 4 piccoli cespi di radicchio rosso di Verona * 1 cipolla * 40 g di lattughino * 1 bicchiere di brodo vegetale * ½ cucchiaio di zucchero * 3 tuorli * 200 ml di panna fresca * 6 cucchiai di grana padano grattugiato * 60 g di Montasio * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate i cespi di radicchio, privateli della base e tagliateli circa a metà altezza. Tritate la parte delle foglie tolta. Spellate la cipolla, affettatela e fatela appassire in un tegame con le foglie tritate, un filo d'olio, sale e pepe. Disponete i mezzi cespi nel tegame, posati sulla base, spolverizzateli con lo zucchero, salateli, pepateli e bagnate con il brodo. Mettete il coperchio e cuocete a fiamma media 5 minuti. Togliete i mezzi cespi dal tegame con un mestolo forato e disponeteli in una pirofila imburrata. Mescolate in una ciotola i tuorli con la panna, il grana e il mix di cipolla e foglie. Regolate di sale e pepate. Allargate leggermente i mezzi cespi e farciteli con il ripieno preparato. Infornate a 200° per circa 10 minuti. Tagliate il Montasio a fettine sottilissime, distribuitele sui cestini e rimettete in forno altri 10 minuti. Sfornate e lasciate intiepidire qualche minuto. Lavate il lattughino, dividete le foglie in coppette individuali, disponetevi i cestini di radicchio e servite.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di sedanini lisci o rigati * 5 uova * 250 g di radicchio rosso * 100 g di cimette di broccoli * 50 g di piselli surgelati * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di prezzemolo * 2 peperoncini rossi freschi * 50 g di grana padano grattugiato * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate e tagliate a striscioline il radicchio e a rondelle i peperoncini. Sciacquate i broccoli e scottateli 5 minuti in abbondante acqua salata. Scolateli con un mestolo forato, riportate l'acqua a bollore e lessatevi la pasta. Intanto, fate dorare in una padella l'aglio spellato con un filo d'olio. Levatelo e unite il radicchio, i piselli e i peperoncini. Salate, pepate e fate stufare 5 minuti. Sbattete le uova in una ciotola con il grana, i broccoli sminuzzati e il mix di radicchio e piselli. Regolate di sale, pepate e unite il prezzemolo tritato. Scolate la pasta, conditela in una terrina con un filo d'olio e unitela al composto di uova. Riversate il tutto nella padella, con poco olio caldo. Livellate e cuocete a fuoco medio 5-7 minuti, finché il fondo si rassoda. Voltate la frittata e terminate la cottura in altri 7-8 minuti.

Frittata di pasta

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 35 minuti

Penne saporite

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di penne rigate * 150 g di pancetta a listarelle * 140 g di radicchio rosso * 1 cipolla * 1 ciuffo di basilico * 40 g di parmigiano reggiano grattugiato * Brodo vegetale * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate il radicchio e riducetelo a striscioline. In una padella, fate appassire la cipolla, spellata e tritata, con un filo d'olio. Unite la pancetta e lasciatela rosolare. Aggiungete il radicchio, fatelo insaporire, bagnate con un filo di brodo e saltate pochi minuti. Regolate di sale e pepate. Nel frattempo, cuocete le penne in abbondante acqua bollente salata. Scolatele al dente e trasferitele nella padella con il condimento. Unite una noce di burro e fate saltare 1-2 minuti. Completate con il basilico, una macinata di pepe, il parmigiano e servite.

Zuppa di borlotti

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 2 ore

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di fagioli borlotti secchi * 1 piccolo cespo di radicchio rosso * 1 carota * 1 gambo di sedano * 1 cipolla * 80 g di prosciutto crudo a fette spesse * 1 spicchio d'aglio * 1 rametto di rosmarino * 1 foglia di alloro * 1 l di brodo vegetale * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mettete i fagioli a bagno 8 ore in acqua fredda. Pulite e tritate cipolla, carota e sedano. Rosolateli in una casseruola con un filo d'olio e l'aglio spellato. Eliminate l'aglio e aggiungete i fagioli scolati. Fate insaporire qualche istante, versate il brodo, unite il rosmarino, l'alloro e cuocete a fuoco dolce per un'ora e 30 minuti. Eliminate le erbe, prelevate con un mestolo forato circa metà dei fagioli e passateli al mixer con un filo del brodo di cottura. Rimettete il passato nella casseruola, regolate di sale e cuocete a fuoco dolce altri 15 minuti. Tagliate a listarelle il prosciutto e il radicchio mondato. Rosolateli in una padella con un filo d'olio. Servite la zuppa con prosciutto e radicchio, un filo d'olio e una macinata di pepe.

TACCHINO
tutta l'eleganza della carne bianca

Arrosto ripieno

Preparazione 30 minuti
Tempo di cottura 1 ora e 30 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
½ petto di tacchino (circa 1,5 kg) * * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * 50 g di albicocche secche * 50 g di uvetta * 200 g di mollica di pane * 1 melagrana * 1 arancia * 250 ml di vino bianco * 250 ml di brodo di pollo * 2 cucchiai di spezie miste in polvere (peperoncino, cannella, cumino, chiodi di garofano) * Miele * Burro * Sale e pepe

Mettete le albicocche, a dadini, e l'uvetta a bagno in acqua calda. Spezzettate il pane e bagnatelo con poco brodo. Fate appassire in una padella cipolla e aglio, spellati e tritati. Uniteli in una ciotola con la frutta, il pane, metà delle spezie, i chicchi della melagrana (tranne alcuni per decorare), sale, pepe e la scorza dell'arancia, ben lavata e grattugiata. Incidete il petto su un lato lungo, a metà spessore, e apritelo a libro. Stendete il ripieno, arrotolate e legate con spago da cucina. Spalmate l'arrosto di burro morbido e condite con sale, pepe e le spezie rimaste. Mettetelo in una teglia, coprite con un doppio foglio d'alluminio e infornate un'ora a 200°. Levate l'alluminio, spalmate l'arrosto con il miele e rimettete in forno 15 minuti. Sfornate, togliete l'arrosto dalla teglia e tenetelo in caldo. Portate la teglia sul fornello e staccate il fondo con il vino e il brodo. Servite l'arrosto con il sughetto e i chicchi di melagrana tenuti da parte.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di polpa di tacchino macinata * 4 mele * 1 cipolla * 2 cucchiai di pinoli * 1 cucchiaino di cannella in polvere * Noce moscata * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Fate appassire la cipolla, spellata e tritata, in una padella con un filo d'olio. Aggiungete i pinoli tritati grossolanamente fateli dorare. Mescolate il soffritto in una ciotola con la carne, la cannella, una grattugiata di noce moscata, sale e pepe. Lavate le mele, tagliate le calotte e scavate la polpa, lasciando un bordo intatto di circa un cm. Private la polpa delle mele di torsoli e semi, tritatela e mescolatela alla carne. Farcite le mele con il composto, disponetele in una teglia oliata e chiudetele con le calotte. Salate, pepate, irrorate d'olio e coprite con alluminio. Infornate 30 minuti a 180°, eliminando l'alluminio 10 minuti prima di fine cottura.

Mele farcite al forno

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

Con la sua polpa tenera e magra impreziosisce secondi, antipasti e piatti unici. È speciale abbinato agli spinaci e al vino rosso

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di spezzatino di tacchino * 200 g di funghi misti surgelati * 200 g di polpa di pomodoro * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 ciuffo di salvia * 1 foglia di alloro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Spellate e affettate cipolla e aglio. Fateli appassire in una padella con un filo d'olio, la salvia e l'alloro. Unite i funghi scongelati e fate saltare 5 minuti. Aggiungete la polpa di pomodoro, sale, pepe e fate sobbollire 10 minuti, per ottenere un sugo denso. Eliminate le erbe, unite il prezzemolo tritato e spegnete. In una ciotola, condite la carne con olio, sale e pepe. Stendete in una pirofila un largo pezzo di alluminio, lasciandolo sbordare. Disponetevi la carne e il sugo di funghi. Rimescolate, chiudete bene il cartoccio e infornate a 180° per circa 50 minuti.

Bocconcini al cartoccio

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 10 minuti

Sformatini con patate

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
55 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di fesa di tacchino * 400 g di patate * 200 g di gruyère grattugiato * 1 uovo * Pangrattato * Burro * Olio di semi di arachidi * Sale e pepe

Lessate le patate in acqua salata. Intanto, tagliate il tacchino a bocconcini. Passateli pochi per volta nell'uovo sbattuto, nel pangrattato e friggeteli in un dito di olio ben caldo, dorandoli bene su tutti i lati. Scolateli su carta da cucina, salateli e pepateli. Sgocciolate le patate, sbucciatele e tagliatele a tocchi. Conditele con un filo d'olio e disponetele in 4 cocottine imburrate. Dividetevi al centro i bocconcini di tacchino fritti, cospargete con il gruyère grattugiato, pepate a piacere e infornate per circa 10 minuti a 210°, finché il formaggio è fuso e dorato.

Spezzatino al vino rosso

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di spezzatino di tacchino * 200 g di cipolline pelate * 300 g di funghi misti surgelati * 200 g di pancetta affumicata * 1 bicchiere di vino rosso * Brodo di pollo * Farina * Burro * Sale e pepe

Scongelate i funghi e lavate le cipolline. Dorate in un tegame la pancetta, senza aggiungere grassi, poi scolatela su carta da cucina. Infarinate i bocconcini di tacchino e rosolateli nel tegame della pancetta, con una noce di burro. Sfumate con il vino, staccando bene il fondo. Sgocciolate la carne, unite mezzo bicchiere di brodo, portate a bollore e spegnete. Passate la salsa al colino e riversatela nel tegame. Riunite carne e pancetta, aggiungete le cipolline e i funghi e coprite a filo di brodo caldo. Fate sobbollire 40 minuti a fuoco basso, rimescolando ogni tanto e unendo, se occorre, altro brodo. Guarnite a piacere con ciuffi di prezzemolo.

Spiedini con taccole

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di fesa di tacchino * 150 g di taccole * 2 lime * 1 cucchiaino di semi di cumino * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate i lime, ricavate la scorza a strisce e spremete il succo. Tagliate il tacchino a bocconcini e fateli marinare in una ciotola con succo e scorza dei lime, un filo d'olio, i semi di cumino, sale e pepe. Intanto, spuntate le taccole e sbollentatele per circa 5 minuti in acqua salata. Scolatele e passatele in una bacinella con acqua e ghiaccio, per fermare la cottura e mantenere il colore verde. Sgocciolate i bocconcini di tacchino dalla marinata e fateli saltare in una padella con un filo d'olio per 10 minuti. Fateli intiepidire, avvolgeteli ognuno in una taccola e formate gli spiedini. Disponeteli in una teglia, rivestita di carta da forno, con alcune scorzette. Ungete con un filo d'olio e infornate 10-15 minuti a 160°. Accompagnate a piacere con un'insalatina.

Croccante e piccante

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 15 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
6 fusi di tacchinella senza pelle * 2 peperoncini piccanti freschi * 1 rametto di alloro * Paprica * Brodo di pollo * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Rosolate i fusi in una padella con una noce di burro, le foglie di alloro e i peperoncini. Spolverizzateli con paprica, sale e pepe, rigirandoli per condirli in modo uniforme. Spegnete e trasferite i fusi in una teglia, con un filo d'olio. Versate sul fondo un dito di brodo e infornate un'ora a 180°: di tanto in tanto, rigirate i fusi e irrorateli con il sughetto, aggiungendo altro brodo se necessario.

Con carciofi e fagiolini

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
55 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g di fesa di tacchino * 100 g di fagiolini * 100 g di fave sgranate * 4 cuori di carciofi surgelati * 1 spicchio d'aglio * 1 mazzetto di timo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Spuntate i fagiolini. Scottate le fave 5 minuti in acqua salata, scolatele con un mestolo forato e sbucciatele. Intanto, cuocete i fagiolini 7-8 minuti nell'acqua delle fave, riportata a bollore. Sgocciolateli e, nella stessa acqua, lessate i carciofi 5 minuti, poi scolateli e tagliateli a metà. Riducete la carne a bocconcini. In una padella, rosolate con un filo d'olio l'aglio schiacciato e qualche rametto di timo. Eliminateli e unite la carne, dorandola su tutti i lati. Aggiungete i carciofi, i fagiolini, sale, pepe e cuocete 15-20 minuti. Unite le fave e lasciate insaporire 5 minuto. Servite con timo fresco.

Cake salato

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 30 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g di fesa di tacchino * 250 g di albicocche secche * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * 2 cucchiaini di cannella in polvere * 1 bustina di zafferano * ½ limone * 50 g di mandorle pelate * 3 uova * 200 g di farina * 1 bustina di lievito in polvere * 100 ml di panna fresca * 100 g di parmigiano reggiano grattugiato * 100 g di burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tagliate la fesa di tacchino a dadini. Tritate la cipolla e l'aglio spellati e fateli appassire in una casseruola con un filo d'olio. Unite la carne, le albicocche tagliuzzate, la cannella, sale e pepe. Mescolate e fate insaporire. Bagnate con il succo del limone e scioglietevi lo zafferano. Cuocete a fuoco medio 10 minuti, finché il fondo è asciutto. Spegnete e fate raffreddare. Tostate le mandorle in una padella antiaderente e tritatele grossolanamente. Lavorate in una ciotola il burro morbido con la panna. Incorporate le uova, la farina setacciata con il lievito e il parmigiano. Mescolate bene fino a ottenere un composto omogeneo. Scaldate il forno a 220°. Unite all'impasto le mandorle e il mix di tacchino e albicocche. Trasferite il composto in uno stampo da plumcake, foderato con carta da forno. Infornate e abbassate subito la temperatura a 180°. Dopo 10 minuti, incidete il cake con un taglio centrale, per il lungo, e proseguite la cottura per circa un'ora. Sfornate, fate raffreddare e sformate il cake.

Fagottini ai piselli

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
6 fette sottili di fesa di tacchino * 130 g di polpa di vitello macinata * 130 g di salsiccia * 120 g di pancetta a fettine * 300 g di piselli surgelati * 1 cipolla * 100 g di polpa di pomodoro* 20 g di olive verdi snocciolate * 1 tuorlo * 2 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato * 1 ciuffo di timo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mescolate in una terrina la carne macinata, la salsiccia spellata e sbriciolata, il tuorlo, il parmigiano e le olive tritate, fino a ottenere un impasto omogeneo. Dividetelo sulle fette di fesa e chiudete i fagottini. Rivestiteli con la pancetta e legateli utilizzando qualche giro di spago. Fate appassire la cipolla, spellata e tritata, in una casseruola con un filo d'olio e qualche rametto di timo. Rosolatevi i fagottini da tutti i lati. Eliminate il timo e aggiungete i piselli e la polpa di pomodoro. Mescolate delicatamente e lasciate sobbollire a fuoco dolce, coperto, per circa 30 minuti, bagnando se occorre con poca acqua. Regolate di sale, pepate e decorate con timo fresco.

Casseruola fantasia

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g di tacchino a pezzi * 300 g di sedano rapa * 200 g di cipolline pelate * 1 mela rossa * 1 mela gialla * 3 chiodi di garofano * Cannella in polvere * Paprica * 1 ciuffo di salvia * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pelate e tagliate a tocchetti il sedano rapa. Sciacquate le cipolline. Lavate le mele e tagliatele a spicchietti, scartando il torsolo. Ungete d'olio il fondo di una casseruola di coccio o ghisa (o di una tajine). Disponete le cipolline, il sedano rapa, le mele e i pezzi di tacchino. Spolverizzate con la cannella e la paprica, unite i chiodi di garofano, le foglie di salvia, sale, pepe e mescolate. Aggiungete un filo d'olio, uno d'acqua e mettete il coperchio. Cuocete a fiamma dolcissima (se occorre, con una retina spargifiamma) per circa un'ora, rigirando ogni tanto gli ingredienti e unendo se occorre poca altra acqua calda.

Tasca con spinaci

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g di fesa di tacchino * 300 g di spinaci * 1 spicchio d'aglio * 50 g di ricotta * Vino bianco * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate gli spinaci e fateli appassire in una padella con una noce di burro, l'aglio spellato e tritato, sale e pepe. Con un lungo coltello appuntito, incidete la fesa con un taglio a metà spessore, sul lato corto, fermandovi prima di arrivare al fondo e senza tagliare i lati, in modo da ottenere una tasca. Mescolate gli spinaci con la ricotta ben scolata e farcite la tasca. Chiudete l'apertura con qualche stecchino. Rosolate l'arrosto in una casseruola con un filo d'olio, colorendolo su tutti i lati. Salate e pepate, sfumate con il vino e cuocete circa 45 minuti a fuoco lento, coperto, girando di tanto in tanto la carne e bagnando se occorre con poca acqua.

Filettini d'oro

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di fesa di tacchino * 200 g di riso * ½ cipolla * 350 g di passata di pomodoro * 1 ciuffo di prezzemolo * Peperoncino in polvere * 2 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato * 6 cucchiai di pangrattato * 1 uovo * Farina * Burro * Olio di semi di arachidi * Olio extravergine d'oliva * Sale

Tagliate la carne a filettini. Lessate il riso in acqua salata. Intanto, fate appassire la cipolla, spellata e tritata in una padella con un filo di olio d'oliva. Unite la passata, peperoncino, sale e fate sobbollire 10 minuti. Spegnete e completate con il prezzemolo tritato. Scolate il riso, conditelo con poco più di metà salsa e dividetelo in 6 stampini a pareti lisce, unti d'olio. Compattate e trasferite gli stampini in forno a 100°. Mescolate in un piatto pangrattato e parmigiano. Infarinate i filettini di carne, passateli nell'uovo sbattuto e nel mix di pangrattato. Friggeteli in olio di semi ben caldo. Scolateli su carta da cucina e salateli. Sfornate gli stampini e sformate il riso nei piatti. Stendete la salsa rimasta, disponete i filettini fritti e servite, a piacere con prezzemolo fresco.

Pirofila al gratin

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
55 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di fesa di tacchino * 200 g di piselli surgelati * 1 cipolla * 1 carota * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di basilico * 240 ml di brodo di pollo * 1 cucchiaio di farina * Pangrattato * Burro * Sale e pepe

Raschiate e affettate la carota. Fatela rosolare in un tegame con la cipolla e l'aglio, spellati e tritati, e una noce di burro. Spolverizzate con la farina, mescolate un minuto, poi diluite con il brodo, salate, pepate e fate addensare l'intingolo 5 minuti. Tagliate a bocconcini la carne e unitela nel tegame insieme ai piselli. Cuocete 10 minuti, rigirando spesso. Trasferite il tutto in una pirofila imburrata, cospargete con pangrattato, fiocchetti di burro e infornate 25-30 minuti a 180°.

DOLCI senza glutine ma ricchi di bontà

Delizia alle arance

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 3 ore

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
250 g di farina di mandorle * 6 uova * 250 g di zucchero semolato * 1 cucchiaino di lievito in polvere * 2 arance * 50 g di mandorle a lamelle * Zucchero a velo

Lavate le arance, tagliate via le calotte, riducete il resto a fettine e mettetele in una casseruola, coperte d'acqua che le sopravanzi di un dito. Portate a bollore e cuocete a fuoco dolcissimo per 2 ore, rabboccando se occorre con altra acqua calda. Scolate le fette, fatele raffreddare e frullatele nel mixer. In una ciotola, sbattete le uova con lo zucchero semolato fino a renderle chiare e spumose. Aggiungete la purea di arance, mescolate, unite la farina di mandorle, il lievito setacciato e amalgamate. Versate il composto in una teglia foderata di carta da forno. Cospargete la superficie con le mandorle a lamelle e cuocete in forno a 160° per un'ora. Lasciate raffreddare, sformate la torta, cospargetela di zucchero a velo e servite.

Baci di dama

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
60 g di farina di riso * 30 g di amido di mais * 20 g di farina di cocco * 90 g di farina di mandorle * 60 g di zucchero semolato * 40 g di olio di cocco * 1 uovo * 50 g di burro * 100 g di zucchero a velo * 1 cucchiaio di latte

Mescolate in una ciotola le farine e lo zucchero semolato. Unite l'olio di cocco, l'uovo e impastate. Coprite e passate in frigo un'ora. Lavorate in una ciotola il burro morbido e il latte, con la frusta elettrica, fino a ottenere una crema soffice. Continuando a montare, incorporate lo zucchero a velo. Mettete la crema in frigo. Riprendete l'impasto e formate tante palline. Allineatele su una teglia, foderata di carta da forno, e cuocete a 170° per 10-15 minuti. Sfornate, fate raffreddare i biscotti e accoppiateli farcendoli con la crema al burro.

Si preparano con farine speciali, ideali per chi soffre di intolleranze, e sono altrettanto golosi dei dessert tradizionali. Come la torta di mele

Muffin ai lamponi

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
250 g di farina per torte senza glutine * 2 uova * 80 g di zucchero semolato * 150 ml di latte * 250 g di gocce di cioccolato bianco * 100 g di burro * 1 bustina di lievito in polvere * 100 g di lamponi * Farina di riso * Zucchero a velo

Montate in una ciotola le uova con lo zucchero semolato per ottenere un composto spumoso. Unite il burro fuso, la farina senza glutine, setacciata con il lievito, e il latte a filo. Lavate i lamponi, asciugateli, passateli nella farina di riso e incorporateli all'impasto delicatamente, con una spatola, insieme alle gocce di cioccolato. Dividete l'impasto in una placca da muffin rivestita da pirottini di carta. Infornate 15 minuti a 180°. Sfornate, sformate, fate raffreddare e spolverizzate di zucchero a velo.

INGREDIENTI PER 10 PERSONE
235 g di farina di mandorle * 180 g di farina di tapioca * 385 ml di latte di cocco * 2 cucchiai di aceto di mele * 3 uova * 80 ml di olio di cocco, più quello per lo stampo * ½ cucchiaio di estratto vaniglia * 360 g di zucchero di cocco * 3 cucchiai di cacao amaro * 3 cucchiaini di lievito in polvere * ½ cucchiaino di bicarbonato * Colorante alimentare rosso * Sale

In una ciotola, mescolate il latte di cocco con l'aceto di mele, le uova, l'olio di cocco, la vaniglia e lo zucchero di cocco. Aggiungete lentamente la farina di mandorle, quella di tapioca setacciata con il cacao, il lievito, il bicarbonato e un pizzico di sale. Unite qualche goccia di colorante e amalgamate.

Ungete di olio di cocco uno stampo a ciambella scanalato a pareti alte. Versate il composto e cuocete in forno a 180° per un'ora finché i bordi della torta iniziano a staccarsi dalle pareti dello stampo. Fate raffreddare la torta completamente prima di sformarla. Servitela, a piacere con zucchero a velo.

Tentazione rossa

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 1 ora

Nodini al miele

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
450 g di farina per pane senza glutine, più quella per la lavorazione * 1 bustina di lievito di birra secco * 1,5 cucchiai di zucchero * 60 g di burro, più quello per spennellare * 2 cucchiai di bicarbonato * Miele * Sale

Sciogliete il lievito con mezzo cucchiaino di zucchero in 250 ml di acqua calda e fate riposare per 5 minuti. In un'altra ciotola, mescolate 225 g di farina con lo zucchero rimasto, un pizzico di sale e il burro. Mescolate con le mani fino a ottenere un composto grossolano. Aggiungete il mix di lievito e mescolate per amalgamarlo bene. Unite la farina rimasta e lavorate fino a ottenere un impasto liscio. Coprite con pellicola e lasciate lievitare un'ora. Dividete l'impasto in 12 pezzi e lavorateli con le mani finché risultano lisci. Formate dei rotolini e annodateli. In una pentola, portate a bollore un litro d'acqua con il bicarbonato. Aggiungete i nodini, due alla volta, e fateli bollire un minuto. Scolateli via via con un mestolo forato trasferendoli in una teglia, coperta di carta da forno. Spennellateli di burro fuso e guarnite con qualche granello di sale grosso. Infornate a 220° per 10 minuti, finché i nodini sono dorati. Sfornateli e, ancora caldi, irrorateli di miele. Fate raffreddare i nodini prima di servirli.

Torta di mele

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
2 rotoli di pasta brisée pronta senza glutine * 1 kg di mele * 30 g uvetta 100 g zucchero * 30 g di granella di mandorle * 1 uovo * 1 limone * Cannella in polvere

Fate ammorbidire l'uvetta 10 minuti in acqua tiepida. Sbucciate e pulite le mele, tagliatele a pezzetti e mescolatele in una ciotola con il succo del limone, lo zucchero, la granella, una presa di cannella e l'uvetta scolata. Srotolate un disco di pasta brisée in uno stampo, lasciandolo sulla sua carta da forno. Rifilate l'eccesso, bucherellate il fondo e versate il ripieno. Coprite con il secondo disco di pasta, eliminate l'eccesso e sigillate i bordi. Guarnite la superficie con decori a piacere, ricavati dai ritagli di pasta, e praticate alcuni fori con uno stecchino. Spennellate con l'uovo sbattuto e infornate 20 minuti a 200°. Abbassate a 170° e cuocete altri 20 minuti.

Frangipane al rabarbaro

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
1 ora

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
250 g di farina per pasta frolla senza glutine, più quella per lo stampo * 180 g di farina di mandorle * 2 uova * 1 tuorlo * 50 g di zucchero a velo * 170 g di zucchero semolato * 300 g di burro, più quello per lo stampo * 300 g di rabarbaro * 2 cucchiai di confettura di albicocche * Sale

Lavorate nel mixer 225 g di farina senza glutine con lo zucchero a velo, 110 g di burro e il tuorlo, fino a ottenere un impasto compatto. Formate un panetto, coprite con pellicola e fate riposare 30 minuti in frigo. Stendete l'impasto in uno stampo da crostate, imburrato e infarinato. Bucherellate il fondo, coprite con carta da forno, una manciata di legumi secchi e infornate 15 minuti a 180°. Sfornate e fate raffreddare. Mondate il rabarbaro, tagliatelo a tocchetti, scottateli 2 minuti in un litro d'acqua con 20 g di zucchero e scolateli. Lavorate in una ciotola, con una frusta lo zucchero e il burro morbido rimasti. Unite la farina di mandorle, il resto di quella senza glutine, le uova e mescolate. Distribuite la miscela nella crostata. Sistemate i tocchetti di rabarbaro, spennellate con la confettura, leggermente scaldata a fuoco dolce, e infornate 40 minuti a 180°.

Mattonella di riso

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 5 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
200 g di riso originario * 1 l di latte * 200 g di zucchero * 3 uova * 2 mele * 1 cucchiaino di cannella in polvere * Burro * Sale

Lessate il riso nel latte, con un pizzico di sale, a fuoco dolcissimo. Scolatelo ancora un po' al dente, trasferitelo in una ciotola e fate raffreddare. Mescolate al riso le uova sbattute, lo zucchero e la cannella. Sbucciate le mele, pulitele, tagliatele a dadini e unitele al composto di riso. Versate l'impasto in uno stampo imburrato e infornate 50 minuti a 180°.

Brownies al caffè

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
120 g di farina di mandorle * 35 g di cacao amaro * 65 g di zucchero di canna * 1 cucchiaino di bicarbonato * 1 cucchiaino di cannella in polvere * 2 cucchiai di latte di mandorle * 2 uova * 120 g di mandorle pelate * 40 g di gherigli di noci * 60 ml di panna fresca * 125 g di cioccolato fondente * 60 ml di caffè ristretto * Estratto di vaniglia * Sale

Mescolate in una ciotola la farina di mandorle, il cacao setacciato con bicarbonato e cannella, lo zucchero di canna e un pizzico di sale. A parte, sbattete le uova con il latte di mandorle e un cucchiaino di vaniglia. Unitele al mix di farine insieme alle mandorle spezzettate. Versate in una teglia, rivestita di carta da forno e cuocete 20 minuti a 180°. Fate raffreddare e sformate. Sciogliete in un pentolino, a fuoco molto dolce, il cioccolato tritato con la panna e il caffè. Fate intiepidire e versate sul dolce. Guarnite con le noci spezzettate. Fate raffreddare prima di tagliare i brownies.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
120 g di farina di grano saraceno * 120 g di farina multiuso senza glutine * 2 mele * 1 cucchiaino di lievito in polvere * ½ cucchiaino di bicarbonato * 125 ml di latte * 2 uova * 60 g di zucchero di canna * 2 cucchiaini di succo di limone * 1 cucchiaino di estratto di vaniglia * 1 cucchiaino di cannella in polvere * 4 cucchiai di nocciole sgusciate * Burro * Sale

Mescolate in una ciotola lo zucchero con la farina di grano saraceno e quella senza glutine, setacciata con lievito, bicarbonato e cannella. Sbattete le uova con il latte, la vaniglia e il succo di limone. Versate il mix sulle farine, unite un pizzico di sale e mescolate per ottenere una pastella liscia. Lavate, pulite e affettate le mele. Scaldate una padella antiaderente velata di burro fuso, versate un mestolino di pastella e disponetevi qualche fettina di mela. Appena il pancake si rassoda sui lati, voltatelo e cuocetelo dall'altro lato. Tenete in caldo i pancake pronti in forno a 80°, mentre preparate gli altri fino a esaurire gli ingredienti. Servite i pancake con le nocciole tritate e, a piacere, un filo di sciroppo d'acero o miele.

Pancake saraceni

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

Ciambelline di carote

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
240 g di carote * 100 g di gherigli di noci * 360 g di farina per torte senza glutine * 120 g di zucchero di canna * 60 g di zucchero semolato, più quello per completare * 120 ml di olio di semi di girasole * 2 uova * 60 g di yogurt greco * 1 cucchiaino di estratto di vaniglia * 1 cucchiaino di cannella in polvere * ½ cucchiaino di zenzero in polvere * Noce moscata * 1 cucchiaino di lievito in polvere * ½ cucchiaino di bicarbonato * Burro * Sale

Raschiate e grattugiate le carote. Mescolate in una terrina gli zuccheri con l'olio, lo yogurt, le uova e la vaniglia. Unite le carote e amalgamate. In una ciotola, setacciate la farina con il lievito e il bicarbonato. Unite la cannella, lo zenzero, una grattugiata di noce moscata e un pizzico di sale. Incorporate il mix nella terrina, mescolando bene. Tritate le noci e unitele al composto. Imburrate e spolverizzate di zucchero semolato una placca da ciambelline e distribuite l'impasto. Cospargete con altro zucchero e infornate 5-6 minuti a 220°. Abbassate la temperatura a 180° e cuocete per altri 7 minuti circa. Fate raffreddare prima di sformare.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
4 banane * 480 g di farina di grano saraceno * 60 g di zucchero di canna * 120 g di sciroppo d'acero * 360 ml di latte di mandorle * 1 cucchiaino di estratto di vaniglia * 1 bustina di lievito in polvere * 1 cucchiaino di aceto di mele * Burro

In una ciotola, schiacciate 3 banane con una forchetta e mescolatele con il latte di mandorle, lo sciroppo d'acero, l'aceto di mele e la vaniglia, per ottenere una purea morbida. In un'altra ciotola, mescolate la farina di grano saraceno con il lievito setacciato, lo zucchero e incorporatela al composto di banane. Versate l'impasto in una pirofila imburrata e disponetevi la banana rimasta, tagliata a fette per il lungo. Cuocete circa un'ora a 180º. Sfornate e fate raffreddare prima di servire il dolce.

Sorrisi alla banana

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora

Biscotti croccanti

Preparazione **30 minuti**
Tempo di cottura **15 minuti**

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
120 g di fiocchi d'avena senza glutine * 110 g di farina di riso * 30 g di uvetta * 110 g di burro * 60 g di zucchero di canna * 40 g di miele * 1 cucchiaino di bicarbonato * Sale

Mettete l'uvetta a bagno in acqua tiepida. Mescolate in una ciotola la farina di riso con un pizzico di sale, il bicarbonato e i fiocchi d'avena. A parte, lavorate il burro morbido con miele e zucchero, fino a ottenere una crema. Aggiungete il mix di farina di riso, mescolate bene e unite l'uvetta, scolata e strizzata. Trasferite l'impasto su un largo pezzo di pellicola, formate un rotolo di circa 4 cm di diametro, avvolgetelo strettamente e passate in frigo 3 ore. Tagliate il rotolo a fette spesse un paio di cm, disponetele su una teglia rivestita di carta da forno e ripassate in frigo un'ora. Infornate 15 minuti a 170°. Fate raffreddare i biscotti nel forno spento, con lo sportello socchiuso.

Trionfo di cioccolato

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
200 g di cioccolato fondente * 130 g di burro * 90 g di zucchero semolato * 3 uova * 60 g di cacao amaro * Zucchero a velo * Burro * Sale

Fate sciogliere il burro e il cioccolato in una ciotola a bagnomaria. In una terrina, montate con la frusta elettrica le uova con lo zucchero semolato fino a ottenere una spuma chiara. Unite il cioccolato fuso, un pizzico di sale e il cacao setacciato, amalgamando con una spatola. Imburrate uno stampo a ciambella e versate l'impasto. Infornate 25-30 minuti a 180°. Fate raffreddare prima di servire il dolce spolverizzato di zucchero a velo.

Direttrice responsabile
ROSSELLA RASULO

UFFICIO CENTRALE
Luca Angelucci
(coordinatore ufficio centrale)
Danilo Ascani (caposervizio)
Alessandra Gavazzi (caposervizio)
Francesco Vicario (caposervizio)

REDAZIONE
Maria Elena Barnabi (caposervizio)
Sabrina Bonalumi (caposervizio)
Francesco Gironi (caposervizio)
Roberta Spadotto (caposervizio)
Sara Recordati

UFFICIO GRAFICO
Marcella Mihalich (art director)
Silvia Bennati
Federica Berto
Valentina Mariani
Silvia M. Reppa
Consulenza grafica STUDIO IL 24

RICERCA ICONOGRAFICA
Nicoletta Caffi (responsabile)
Lucia Ciammaichella
Dario Vazzoler

SEGRETERIA
Rossella Brambilla
(segretaria del direttore)
Tiziana Maccarini

HEARST MAGAZINES ITALIA SPA
DEBI CHIRICHELLA (Presidente),
GIACOMO MOLETTO
(Amministratore Delegato
e Direttore Generale),
Thomas Allen Ghareeb (Consigliere),
Marcello Sorrentino (Consigliere)

PUBLISHING
Massimo Russo
(Chief Content Officer),
Michela Alpi
(Strategy Consultant
Cinema & Entertainment Specialist),
Cristina Moroni (Senior Product
Manager)

HEARST MAGAZINES
INTERNATIONAL
Debi Chirichella
(President, Hearst Magazines),
Kim St. Clair Bodden
(SVP/Editorial & Brand Director),
Chloe O'Brien (Deputy Brands Director)

HEARST EUROPE
Simon Horne
(Interim Ceo Hearst Uk,
President Hearst Europe)
Julien Litzelmann
(Finance Director, Hearst Uk),
Giacomo Moletto
(Chief Operating Officer, Hearst Europe)
Surinder Simmons
(Chief People Officer, Hearst Europe)

HEARST SOLUTIONS
ROBERT SHOENMAKER
(Managing Director)

Alberto Vecchione
(Sales Director Hearst Solutions)
Simone Silvestri
(Sales Director Business Unit Fashion)
Daniel Davide
(Client Partnerships Sales Director)
Alessandro Caracciolo
(Head Of Digital Sales)
Michele Di Bitonto
(Sales Director Hearst Live)
Alessandra Viganò
(Hearst Global Solutions Global Sales
Director - Foreign Clients)

GENTE IN CUCINA è una testata
Hearst Magazines Italia SpA

ALLEGATO REDAZIONALE A "GENTE" N. 07/2022
NON VENDIBILE SEPARATAMENTE

DIREZIONE, REDAZIONE, AMMINISTRAZIONE

DISTRIBUZIONE: Per l'Italia: m-Dis Distribuzione Media SpA
via Cazzaniga 19 - 20132 Milano - tel.02.2582.1,

Stampa: Arti Grafiche Boccia - via Tiberio Claudio Felice 7 - 84131 - Salerno
Printed in Italy

Federazione Italiana
Editori Giornali

SENZA ME CHE GUSTO C'È?

Scopri le mie ricette su

leprotto.it